Кризис в отношениях или конец: как понять и что делать

перемены · комната любви · отношения · расставание

Текст: Елена Кирсанова

6 марта 2023
11 минут на чтение

Отношения, которые длятся годами и последовательно разрушают партнеров, не заканчиваются, — в жизни далеко не редкость. Сегодня разберемся, почему это происходит, как понять, что отношениям пришел конец и выйти из порочного круга.

Содержание

- Как понять, что отношения изжили себя >
- Что заставляет оставаться вместе >
  - Созависимость
  - Большие вложения
  - Страх перемен
  - Контрасты и противоречия
  - Низкая самооценка
  - Отсутствие сепарации
  - Стремление защитить других
  - Одиночество
- Как расстаться: 7 полезных советов >
  - 1. Подготовьтесь к разговору
  - 2. Будьте честны, но бережны
  - 3. Не вовлекайтесь в спор
  - 4. Будьте эмпатичны
  - 5. Обсудите детали
  - 6. Не демонизируйте
  - 7. Дайте себе время отгоревать потерю

Любая пара может столкнуться с кризисом в отношениях. Но определить, что пришла пора расстаться, бывает невероятно сложно. Нет уверенности: надо предпринимать больше усилий, чтобы спасти отношения, или смысла «пинать мертвую лошадь» больше нет, и пора отпустить друг друга?

Как понять, что отношения изжили себя

Вчера хотелось собрать вещи и съехать к родителям, а сегодня кажется, что еще ничего, жить можно. Как тогда быть? Один из вариантов — составить список «за и против» и оценить, что перевешивает. Согласно данным исследования 2018 года, большинство людей способны составить список поводов уйти — и остаться.

447 участников исследования отвечали на вопросы о своих отношениях. На основании ответов ученые выделили 27 самых распространенных причин, чтобы остаться — и 23 повода для разрыва. Чаще всего люди называли следующие «за и против»:

✅ эмоциональная и физическая близость

✅ чувство долга

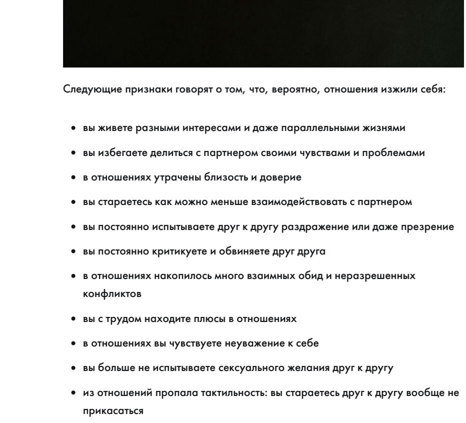
✅ финансовая выгода

⛔ разрушенное доверие

⛔ неудовлетворенность сексуальной жизнью

⛔ несовместимость с партнером (по ценностям, характерам, целям и образу жизни)

> **О том, как понять, стоит ли сохранять отношения, можно прочитать в этой статье.**



Следующие признаки говорят о том, что, вероятно, отношения изжили себя:

- вы живете разными интересами и даже параллельными жизнями
- вы избегаете делиться с партнером своими чувствами и проблемами
- в отношениях утрачены близость и доверие
- вы стараетесь как можно меньше взаимодействовать с партнером
- вы постоянно испытываете друг к другу раздражение или даже презрение
- вы постоянно критикуете и обвиняете друг друга
- в отношениях накопилось много взаимных обид и неразрешенных конфликтов
- вы с трудом находите плюсы в отношениях
- в отношениях вы чувствуете неуважение к себе
- вы больше не испытываете сексуального желания друг к другу
- из отношений пропала тактильность: вы стараетесь друг к другу вообще не прикасаться
- вы ощущаете себя одиноко, и это чувство только усиливается

При этом важно определить, насколько ощущение неудовлетворенности, раздражения и подавленности связано именно с отношениями. На чувства к любимому человеку влияет не только то, что происходит между вами, но и многие внешние и внутренние факторы.

Например, в депрессии часто теряется ощущение ценности и присутствия не только самого себя, но и близких, падает либидо. А проблемы на работе могут поглощать все внимание и силы, и тогда отношения окажутся «заброшенными» и способны даже раздражать. Но отделить влияние других факторов жизни не всегда легко, и иногда они способны пошатнуть уверенность в отношениях. Тогда кажется, что любимый человек недостаточно поддерживает, или даже что именно он заставляет чувствовать себя так плохо.

Что заставляет оставаться вместе

Результаты длительного исследования, которое началось в 2009 году, говорят о том, что чем дольше люди вместе, тем менее они склонны разрывать отношения.

60% неженатых пар, которые были вместе меньше двух месяцев на момент первой волны исследования, через год уже оказались порознь. Однако как только отношениям «исполняется» год, вероятность расставания начинает падать. Через 5 лет вероятность расстаться составляет 20%, а через 15 — чуть больше 10%. Для женатых пар вероятность завершить отношения еще ниже. Исследователи связывают это с тем, что брак — взаимные обязательства друг перед другом, которые труднее разорвать.

Иногда люди остаются в отношениях, хотя, казалось бы, их ничего хорошего уже не связывает. Близкие и друзья пытаются вмешиваться, но не в силах ничего изменить. Со временем они прекращают попытки, и добровольные «узники» остаются в еще большей изоляции. Но если осознать, что именно удерживает в отношениях, и почему так трудно их разрывать, это поможет найти силы сделать шаг к освобождению — или смысл оставаться.

> **Сразу уточним: мы не рассматриваем абьюз (о таких отношениях мы подробно писали в этой статье) и не говорим о случаях, где люди остаются друг с другом, например, потому что не могут себе позволить жить отдельно по материальным причинам.**

Созависимость

Иногда удерживает не мысль «Я без него не смогу», а «Он без меня не сможет». Например, если партнер страдает от зависимости, травмы или ментального заболевания. Человек ощущает, что не в силах бросить партнера, что его надо «спасать».

Разрушить такую связь очень сложно, даже если оба партнера в ней страдают. Парадоксально, но все попытки «спасти» чаще всего приводят к обратному эффекту: партнер созависимого человека глубже погружается в свою проблему.

Это связано с тем, что отношения буквально держатся на созависимости. Если проблемы исчезнут — незачем будет оставаться друг с другом. Поэтому оба бессознательно поддерживают эту болезненную конструкцию.

Памятка о созависимости
Оставьте почту, и мы подскажем, как с этим справиться

Ваша почта

Получить памятку

Согласие с условиями обработки персональных данных
Согласие получать рассылку

Большие вложения

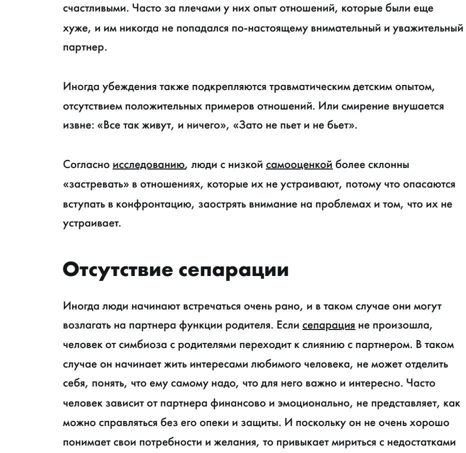
Партнеры, которые много лет вместе, вложили много сил, времени и энергии в отношения. Естественно желание, чтобы все это было «не зря». Еще тяжелее решиться на разрыв, если за это время появились дети, общее имущество и бизнес. В такой ситуации иногда кажется, что быть счастливым — далеко не приоритет, надо сохранить семью и привычный уровень жизни, выполнить обязательства перед любимым человеком.

Страх перемен

Люди склонны бояться перемен в жизни и предпочитать неизвестности знакомую ситуацию, даже если она уже давно не устраивает. «Знакомое зло» привычно, с ним уже понятно, как справляться. Альтернативы — оказаться в одиночестве или искать кого-то нового — могут казаться слишком страшными, даже невыносимыми.

Контрасты и противоречия

Иногда человек может быть одновременно и счастлив, и несчастен в отношениях. В целом болезненное взаимодействие иногда сопровождается моментами исключительной близости и понимания. Эти моменты могут быть короткими и редкими, но ради них человек продолжает надеяться, что у отношений еще есть шанс. Например, кажется, что только партнер знает, как вас правильно успокоить в стрессовой ситуации. Он проявляет себя как опытный переживший вместе не один человек никогда не узнает вас лучше. Или отношения с партнером в целом не лучшие, но он проявляет себя как отличный родитель или коллега. Кроме того, если человек убежден, что это его настоящая и единственная любовь всей жизни, он будет стремиться спасти эти отношения во что бы то ни стало.



Низкая самооценка

- «Это все, что я заслуживаю в жизни»
- «Меня все равно больше никто не полюбит»
- «Я слишком многого хочу»

Люди становятся эмоциональными «узниками», потому что убеждают себя, что такие отношения — для них «потолок», и не стоит даже надеяться стать счастливыми. Часто за личным у них прошлый опыт отношений, которые были хуже, и им кажется, что ничего не получится. Часто человеку в его привычный уровень особенности внимательный и уважительный партнер.

Иногда убеждение также подкрепляется травматическим детским опытом, отсутствием положительных примеров отношений. Или смирение внушается извне: «Все так живут, и ничего», «Зато не пьет и не бьет».

Согласно исследованию, люди с низкой самооценкой более склонны «застревать» в отношениях, которые их не устраивают, потому что опасаются вступать в конфронтацию, заострять внимание на проблемах и том, что их не устраивает.

Отсутствие сепарации

Иногда люди начинают встречаться очень рано, и в таком случае они могут возлагать на партнера функции родителя. Если сепарация не произошла, человек от симбиоза с родителями переходит к слиянию с партнером. В таком случае он начинает воспринимать любимого человека, не может отделить себя, понять, что ему самому надо, что для него важно и интересно. Часто человек зависит от партнера финансово и эмоционально, не представляет, как можно справляться без его опеки и защиты. И поскольку он не очень хорошо понимает свои потребности и желания, то не замечает ширится и нездоровых отношений, воспринимая их как норму. Со временем вы будет еще сложнее отделить себя от этих отношений и представить, что для него вообще существуют альтернативы.

Стремление защитить других

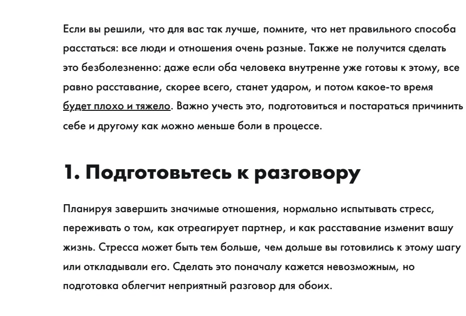
Бывают ситуации, когда люди понимают, что отношения не работают, и их надо заканчивать, но не решаются на это из-за заботы о других. Например, когда родители не разводятся, потому что считают, что надо сохранить семью ради детей. Или они сами выросли в семьях, где расходиться или разводиться считается зазорным, и это станет ударом для всех родственников.

Также удерживать может и забота о партнере. В серии исследований психологи выяснили, что людей с меньшей вероятностью склонны разрывать романтические отношения, если считают, что для партнера это станет ударом. Участники исследований, даже те из них, кто уже был на грани расставания, сообщали, что готовы остаться в отношениях, которые их не очень счастливы. Это связано с попыткой учесть не только свои желания, но и насколько партнер хочет, чтобы отношения продолжались. Если есть ощущение, что для партнера это станет большой потерей, и будет очень травматичным, это удерживает от разрыва.

Одиночество

Чем более изолированным себя ощущает человек, тем труднее ему решиться что-то изменить. Чтобы выйти из долгих и болезненных отношений, ему нужно целое сеть поддержки — от друзей, семьи и других близких. Если ее нет, отсутствует, человек может ощущать, что ему не к кому обратиться и некуда уходить, и подавлять желание что-то изменить. Партнер кажется единственным близким человеком. Даже если с его стороны очень мало понимания и поддержки, это все равно больше, чем ничего.

Страх одиночества тоже иногда вынуждает продолжать попытки спасать отношения. «Одиночек» часто стигматизируют. Их склонны считать менее счастливыми. Поэтому даже если сам человек не боится остаться без партнера, социальные и культурные нормы все равно могут его «тормозить».



Как расстаться: 7 полезных советов

Каждый человек заслуживает здоровых и счастливых отношений, в которых ценят и уважают. Если вы понимаете, что это не ваша связь друг с другом уже не стоит, возможно, пришло время двигаться дальше.

Если вы решили, что для вас так лучше, помните, что нет правильного способа расстаться: все люди и отношения очень разные. Также не получится сделать это безболезненно: даже если вы оба уверены, что ваши отношения больше не приносят радости, разрыв все равно будет вызывать много разных эмоций. Но расставание, скорее всего, станет у вас по разным причинам, и пройти через это будет плохо и тяжело. Важно учесть это, подготовиться и позаботиться о себе и другом в процессе.

1. Подготовьтесь к разговору

Планируя завершить значимые отношения, человек нормально испытывать стресс, переживать о том, как отреагирует партнер, и как расставание изменит вашу жизнь. Стресс может быть так велик, что вы будете откладывать разговор вновь и вновь, а моменты не возникает. Сделать это поможет подготовка — продумайте, когда и как вы будете говорить и подготовьтесь обсуждать непростой разговор для обоих.

Выберите момент для разговора так, чтобы никто никуда не торопился, и была возможность спокойно поговорить. Неприятные новости лучше сообщать наедине, но если вы беспокоитесь, что человек отреагирует неадекватно, возможно, лучше сделать это в публичном месте — например, в кафе.

2. Будьте честны, но бережны

Как правило, люди хотят знать причину, по которой с ними расстаются. При этом важно не превратить разговор в очередную ссору, стараться не скатываться в критику и обвинения, не задеть самооценку и чувство собственного достоинства партнера. Важно сохранять спокойствие, говорить о себе и своих чувствах, а не о поведении партнера, использовать Я-высказывания. Старайтесь избегать клише вроде «Дело не в тебе, дело во мне».

⛔ «Меня бесит в тебе абсолютно все»

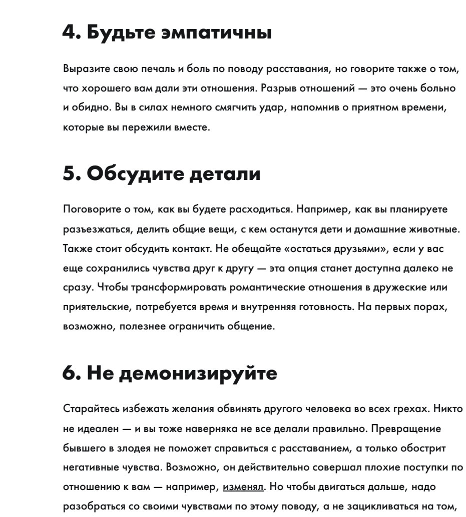
✅ «От наших отношений я в основном испытываю только негатив»

⛔ «У нас уже сто лет не было секса»

✅ «Я думаю, что мы не очень подходим друг другу в сексуальном плане»

3. Не вовлекайтесь в спор

Если расставание стало сюрпризом для партнера, он может начать протестовать, спорить, озвучивать аргументы, почему вы должны остаться вместе. Но если вы решили завершить эти отношения, то такое обсуждение или очередная попытка примирения только отсрочит неизбежное. Важно дать понять, что вы приняли решение и намерены не отступать от него.



4. Будьте эмпатичны

Выразите свою печаль и боль по поводу расставания, но говорите также о том, что хорошего вам дали эти отношения. Разрыв отношений — это очень больно и обидно. Вы в силах немного смягчить удар, напомнив о приятном времени, которые вы пережили вместе.

5. Обсудите детали

Поговорите о том, как вы будете расходиться. Например, как вы планируете разъехаться, делить общие вещи, с кем останутся дети и домашние животные. Также стоит обсудить контакт. Не обещайте сразу остаться друзьями, если у вас еще сохранились чувства друг к другу — эта опция станет доступна далеко не сразу. Чтобы трансформировать романтические отношения в дружеские или приятельские, потребуется время и внутренняя готовность. На первых порах, возможно, полезнее ограничить общение.

6. Не демонизируйте

Старайтесь избежать желания обвинять другого человека во всех грехах. Никто не идеален — и вы тоже наверняка не все делали правильно. Превращение бывшего в злодея на какой-то момент помогает справиться с расставанием, а только обострит негативные чувства. Возможно, он действительно совершал плохие поступки по отношению к вам — например, изменял. Но надо стараться напоминать себе разобраться со своими чувствами по этому поводу, а не зацикливаться на том, какой он ужасный человек.

7. Дайте себе время отгоревать потерю

Даже если это вы бросили партнера, а не он вас, все равно какое-то время будет больно и тяжело. Вы любили или все еще любите этого человека, провели с ним значимый период своей жизни, наверняка все еще заботитесь о нем. Также переживать о вас и друге. Но надо стараться напоминать себе о причинах, почему вы решили завершить эти отношения.

Помните, что в такой ситуации очень важно получить поддержку извне (от семьи или друзей), а также осознавать и не вините себе самостоятельно. Это поможет смягчить чувство потери и перенести первую болезненную реакцию, когда вы теряете любимого человека.

> **Если вы знаете, что надо расстаться, но не получается — например, вы уже сходились и расходились несколько раз, также может быть полезна терапия для пар. Психолог поможет найти причину зависимости от отношений и работать с ней. Оставаться потом вместе или нет — решать вам, но это уже будет осознанное решение.**

Оцените статью
★★★★★ [Всего: 40 Рейтинг: 4.7]

Консультация психолога онлайн: современный формат терапии

Вам нужна помощь и поддержка психотерапевта, но нет возможности посещать его очно? Вы можете записаться на сеанс онлайн и работать со специалистом не выходя из дома. В Alter подберут психолога по вашему запросу можно бесплатно, круглосуточно, анонимно и без регистрации. А если консультация нужна срочно — напишите в чат поддержки, и мы поможем выбрать психолога, чья помощь как можно скорее.

Получить консультацию онлайн

Поделиться постом

Добавить комментарий

Что вы думаете?...

Ваше имя...

Ваша почта...

Запомнить мое имя и почту для будущих комментариев на этом сайте

Отправить комментарий

Предыдущая запись
Прощение в психологии: почему это полезно

Следующая запись
Ссора — это не конец света: как конфликтовать

Пишем о ментальном здоровье без занудства

Ваша почта

Подписаться

Согласие с условиями обработки персональных данных
Согласие получать рассылку

Смотрите также

Идея фикс: как мысль захватывает человека

Психотерапия и медицина: о современных подходах к лечению

Кто ты без своего костюма: важно ли личность психолога для эффективной терапии

Насколько вас устраивают ваши отношения?

* Meta Platforms Inc. (соц. сети Facebook, Instagram) признана экстремистской, её деятельность запрещена на территории России.
Использование контента возможно только с разрешения владельцев сайта Alter. Вся информация, размещенная на сайте, является интеллектуальной собственностью владельцев сайта.

© 2017—2023, Easy Alter